

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ СИЛОВОЇ АЕРОБІКИ

Санжарова Н. М., Кропивка Т. М.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Погіршення здоров'я та фізичного розвитку школярів, постійне зниження рівня їхньої фізичної підготовленості ставлять перед вчителями фізичної культури питання удосконалення фізичного виховання молоді шляхом збільшення обсягу та урізноманітнення рухової активності, залучення до нових цікавих видів оздоровчої фізичної культури. Вирішити ці питання на нашу думку може використання на уроках фізичного виховання в школі елементів оздоровчої аеробіки.

Мета дослідження — виявити можливості оптимізації фізичної підготовки старшокласниць засобами силових аеробіки.

Завдання дослідження: Вивчити за літературними джерелами теоретичні дані та результати узагальнення практичного досвіду з питань використання засобів силових аеробіки в процесі фізичного виховання школярів. Розробити методику фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку засобами силових аеробіки та впровадити її на уроках фізичної культури в школі. Дослідити вплив занять силовими аеробікою на показники фізичної підготовленості учениць старших класів.

Методи дослідження: аналіз педагогічної та науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями, анкетування; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз різних джерел показав, що силовий аеробіка — один із напрямків оздоровчої аеробіки, в основу якого покладено синтез використання засобів силового тренування: кондиційної гімнастики, атлетичної гімнастики та бодібілдингу. У нашому дослідженні для старшокласниць ми пропонували комплексну програму, що включала вивчення базових аеробних рухів, розучування аеробних комбінацій та силові вправи, спрямовані на корекцію фігури і вправи на розтягування.

Урок складався з трьох частин, у підготовчій досліджувані виконували загальнорозвивальні, базові та деякі танцювальні вправи аеробіки з рухами рук, різними варіантами переміщення та середньою амплітудою рухів, а також вправи на розтягування. Основна частина включала розучування та виконання комбінації на 64 рахунки із застосуванням всіх базових та різноманітних танцювальних рухів, а також силові вправи статично-динамічного характеру з різним ступенем навантаження, з предметами та без них. Силові вправи виконувалися серіями (1 — 3) з певною кількістю повторів (10 — 16) переважно в партері і спрямовувалися на розвиток м'язів рук, спини, грудей, живота та ніг.

У результаті проведеного дослідження нами було виявлено вплив занять силовими аеробікою на розвиток фізичних здібностей учениць старших класів. Експеримент проводився на базі старших класів гімназії № 21 м. Полтава. У період з листопада 2012 по квітень 2013 року. В якості досліджуваних були дівчата старшого шкільного віку в кількості 30 осіб (15 осіб – контрольна група та 15 — експериментальна

група). Досліджувані контрольної групи відвідували уроки фізичної культури, що проводилися за навчальною програмою загальноосвітніх шкіл. Для досліджуваних експериментальної групи протягом чотирьох місяців проводилися заняття силовою аеробікою.

Для визначення ефективності впливу занять силовою аеробікою на розвиток основних фізичних здібностей старшокласниць нами було обрано такі тести: нахил тулуба вперед в положенні сидячи; згинання розгинання рук в упорі лежачи; біг 100 м.; човниковий біг 4х9м.; біг 1500 м.

Порівняння середніх арифметичних показників рівню розвитку основних фізичних здібностей досліджуваних контрольної та експериментальної груп до та після педагогічного експерименту, показало статистично вірогідне зростання в експериментальній групі показників гнучкості (нахил тулуба вперед) ($t_r = 3,2$), сили (згинання розгинання рук в упорі лежачи) ($t_r = 3,8$) та витривалості (біг на 1500 м) ($t_r = 2,2$).

Висновки

Таким чином, організація і проведення уроків фізичної культури з використанням засобів силової аеробіки в старших класах сприяє підвищенню рівня розвитку гнучкості, сили та витривалості, що було експериментально доведено у ході нашого дослідження. Незначний приріст показників інших фізичних здібностей, на нашу думку, зумовлений не достатнім часом використання запропонованих засобів силової аеробіки.